

日 / 曜	朝の おやつ	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ 夕方のおやつ		栄養価 (昼食・午後のおやつ)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 (月)	りんご	ポークカレー 春きゃべつとアスパラのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、 オリーブ油、ひま わり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、 豚肉(もも・脂身付)、 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、キウイフル ーツ、もも缶(白桃)、みか ん缶、グリーンアスパラ ガス、りんご、パセリ、レ モン果汁、バジル・パ	鶏がらだし汁、カ レールウ、食塩	フルーツポンチ☆ マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.9 g カルシウム 157 mg	
02 (火)	オレンジ	雑穀ごはん さわらの煮付け 新にんじんのごま和え みそ汁(わかめ・たまねぎ)	米、五穀、ご ま、砂糖	牛乳、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、たま ねぎ、グリーンアスパラ ガス、しょうが、わかめ	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本 みりん、みりん	豆乳クッキー バナナ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 172 mg	
3			建国記念日							
4			みどりの日							
5			子どもの日							
6			土曜日							
7			日曜日							
08 (月)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と新ごぼうのうま煮 春きゃべつの塩昆布あえ みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、さつまいも、 砂糖、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	りんご、キャベツ、ごぼ う、にんじん、たま ねぎ、塩こんぶ、かんて んクック、しょうが	昆布だし汁、か つおだし汁、しい たけだし汁、かつ お・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	いもようかん☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 107 mg	
09 (火)	バナナ	黒米ごはん 鮭の塩焼き きゅうりの塩もみ 具だくさんみそ汁	米、こめ [水稲 めし] 黒米	さわら、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅう り、パイン缶、キャベ ツ、ごぼう、そらまめ、 にんじん	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、食塩	パイナップルケーキ☆ キウイフルーツ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 190 mg	
10 (水)	ヨーグルト	おにぎり 鶏肉の竜田揚げ 温野菜 きよみオレンジ みそ汁(もやし・わかめ) <お弁当の日>	米、じゃがいも、 ひまわり油、片栗 粉	鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	りんご、オレンジ、もや し、にんじん、グリー ンアスパラ、わかめ、焼き のり、しょうが	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	ひじきせんべい りんご ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.1 g カルシウム 80 mg	
11 (木)	キウイ フルーツ	食パン チキンソテー ガーリックソース マカロニサラダ にんじんスープ	食パン、白玉粉、 マカロニ、ひまわ り油	牛乳、鶏もも肉、生ク リーム(乳脂肪)、鶏ひ き肉	バナナ、にんじん、コー ン缶、スナッペンど う、たまねぎ、にんに く、しょうが	食塩、酒、しよ うゆ、鶏がらだし 汁	ボンデケージョ☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 240 mg	
12 (金)	ヨーグルト	豚丼 三色和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、ひまわり油、 砂糖、はちみつ、 ごま(乾)、ごま	豚肉(ロース)、絹ご し豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、ほう れんそう、たまねぎ、え のきたけ、にんじん、ね ぎ、しょうが、あさつき	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 しょうゆ、本み りん、酒、みりん	大学かぼちゃ☆ りんご ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 94 mg	
13			土曜日							
14			日曜日							
15 (月)	りんご	ポークカレー 春きゃべつとアスパラのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、 オリーブ油、ひま わり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、 豚肉(もも・脂身付)、 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、キウイフル ーツ、白桃缶、みかん 缶、グリーンアスパラガ ス、りんご、パセリ、レ モン果汁、バジル・バジ	鶏がらだし汁、カ レールウ、食塩	フルーツポンチ☆ マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 153 mg	
16 (火)	キウイ フルーツ	雑穀ごはん さわらの煮付け 新にんじんのごま和え みそ汁(わかめ・たまねぎ)	米、五穀、ご ま、砂糖	牛乳、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、たま ねぎ、グリーンアスパラ ガス、しょうが、わかめ	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本 みりん、みりん	豆乳クッキー バナナ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 174 mg	

☆マークの付いたおやつは手づくりです

日 / 曜	朝の おやつ	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ 夕方のおやつ		栄養価 (昼食・午後のおやつ)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
17 (水)	ヨーグルト	タンメン かぶときゅうりのナムル	生中華めん、ごま油、ひまわり油、きび砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	オレンジ、きゅうり、かぶ、もやし、キャベツ、にんじん、にら、きくらげ、しょうが、焼きのり	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	ゆかりおにぎり☆ オレンジ ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 94 mg	
18 (木)	ヨーグルト	ごはん 蒸し鶏の野菜あんかけ みそ汁(きゃべつ・にんじん)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、はちみつ	鶏もも肉、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ	どらやき☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 106 mg	
19 (金)	オレンジ	ごはん 鯛とじゃがいもの重ね蒸し ひじきの炒り煮 みそ汁(だいこん・あさつき)	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、ひまわり油、オリーブ油	たい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、あさつき、ひじき(乾)、こまつな、みつば、だいこん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん	こまつなクラッカー☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.1 g カルシウム 222 mg	
20	土曜日									
21	日曜日									
22 (月)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と新ごぼうのうま煮 春きゃべつの塩昆布あえ みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、さつまいも、砂糖、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、かんでんクック、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	いもようかん☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 111 mg	
23 (火)	バナナ	黒米ごはん 鮭の塩焼き きゅうりの塩もみ 具だくさんみそ汁	米、小麦粉、きび砂糖、こめ [水稲めし] 黒米	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、パイナップル、キャベツ、ごぼう、そらまめ、にんじん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩	パイナップルケーキ☆ キウイフルーツ やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 190 mg	
24 (水)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁(もやし・わかめ)	米、ひまわり油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、トマト、もやし、キャベツ、きゅうり、わかめ、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひじきせんべい りんご ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 310 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 77 mg	
25 (木)	キウイフルーツ	フランスパン カレーのムニエル さつまいもサラダ ジュリアンスープ	フランスパン、さつまいも、白玉粉、オリーブ油、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、かれい、バター、鶏ひき肉	バナナ、トマト、にんじん、だいこん、きゅうり、セロリー、干しぶどう、レモン	鶏がらだし汁、食塩	ボンデケーキ☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 261 mg	
26 (金)	ヨーグルト	豚丼 三色和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖、はちみつ、ごま(乾)、ごま	豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうが、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん	大学かぼちゃ☆ りんご ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 95 mg	
27	土曜日									
28	日曜日									
29 (月)	ヨーグルト	ごはん 蒸し鶏の野菜あんかけ みそ汁(きゃべつ・にんじん)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、はちみつ	鶏もも肉、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ	どらやき☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 103 mg	
30 (火)	オレンジ	ごはん 鯛とじゃがいもの重ね蒸し ひじきの炒り煮 みそ汁(だいこん・あさつき)	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、ひまわり油、オリーブ油	牛乳、たい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、あさつき、ひじき(乾)、こまつな、みつば、だいこん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん	こまつなクラッカー☆ キウイフルーツ やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.8 g カルシウム 247 mg	
31 (水)	ヨーグルト	ナポリタン 温野菜 コンスープ	スパゲティー、オリーブ油、ひまわり油	ベーコン、鶏ひき肉	りんご、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、マッシュルーム、ピーマン、パセリ	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、塩(並塩)	ゆかりおにぎり☆ オレンジ ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 70 mg	

☆マークの付いたおやつは手づくりです

献立の平均栄養価 エネルギー 433Kcal 蛋白質17.0g 脂質14.7g カルシウム147mg 鉄分2mg